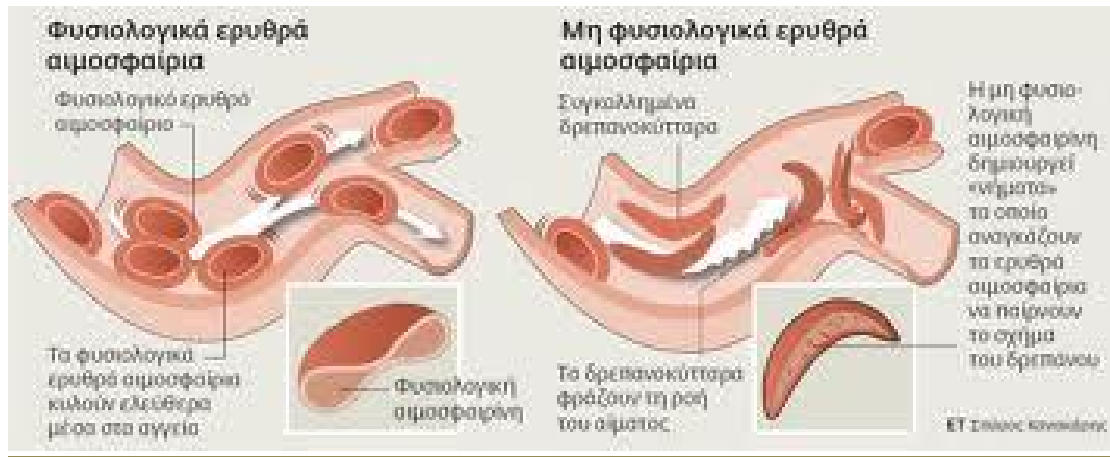


ΑΝΑΙΜΙΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ



ΟΡΙΣΜΟΣ

ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΜΟΡΦΕΣ

Η αναιμία είναι παθολογική κατάσταση του οργανισμού, ο ορισμός της οποίας δεν είναι εύκολος. Θεωρητικά, αναιμία είναι η μικρότερη από τη φυσιολογική μάζα κυκλοφορούντων στο αίμα ερυθρών αιμοσφαιρίων. Στην πράξη, η αναιμία αναγνωρίζεται με τον εργαστηριακό προσδιορισμό δεικτών της μάζας των κυκλοφορούντων ερυθρών αιμοσφαιρίων, όπως είναι ο αιματοκρίτης, η συγκέντρωση της αιμοσφαιρίνης στο αίμα και ο αριθμός των ερυθρών ανά κυβικό χλιοστό αίματος.

Η αναιμία δεν αποτελεί στην ουσία κλινική εκδήλωση (σύμπτωμα), αλλά εργαστηριακό εύρημα.

Η αναιμία αναγνωρίζεται ως ωχρότητα του δέρματος και των επιπεφυκώτων του ματιού.

Στα συμπτώματα του ασθενούς με αναιμία συμπεριλαμβάνονται επίσης:

1. ταχυκαρδία,
2. αίσθημα κόπωσης,
3. δύσπνοια στην κόπωση,
4. φύσημα,
5. ζάλη,
6. εμβοές στα αυτιά,
7. κεφαλαλγία.

Τα συμπτώματα, ωστόσο, του αναιμικού αρρώστου εξαρτώνται όχι μόνο από τη βαρύτητα της κατάστασης αλλά και από την ταχύτητα εγκατάστασης της αναιμίας και το υποκείμενο νόσημα.

Οι αναιμίες διακρίνονται σε ποικίλες κατηγορίες οι οποίες βασίζονται σε διαφορετικές ταξινομήσεις. Η αντιμετώπιση περιλαμβάνει καταρχήν θεραπευτική παρέμβαση για το νόσημα που προκαλεί την αναιμία.

ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η σιδηροπενική αναιμία αποτελεί ένα πρόβλημα της εποχής μας και είναι πιο συχνή στις γυναίκες. Μπορεί να εμφανιστεί για πολλούς λόγους αλλά οι κυριότεροι είναι απώλεια αίματος λόγω εμμήνου ρήσεως (μεγάλη αιμορραγία και για αρκετές μέρες), άλλου είδους απώλεια αίματος (π.χ. από το εντερικό σύστημα) και κακής διατροφής. Ο σίδηρος γενικά απορροφάται δύσκολα, έχει δηλαδή μικρή βιοδιαθεσιμότητα.

- ✘ Τα κύρια συμπτώματα της σιδηροπενικής αναιμίας είναι: αίσθημα κόπωσης, απώλεια μαλλιών, ωχρότητα προσώπου, χαμηλή φεριττίνη και αιματοκρίτης.
- ✘ Οι κύριες πηγές σιδήρου είναι το κόκκινο κρέας, το συκώτι (ιδιαίτερα το χοιρινό) το αυγό και σε μικρότερες ποσότητες τα όσπρια (π.χ. φακές) ,κάποια λαχανικά (π.χ. σπανάκι) καθώς και κάποια τρόφιμα εμπλουτισμένα με σίδηρο (π.χ. δημητριακά πρωινού). Το κλειδί για καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου είναι ο συνδυασμός των παραπάνω τροφών (ιδιαίτερα όσο αφορά τα λαχανικά και τα όσπρια) με βιταμίνη C η οποία αυξάνει την απορρόφησή του. Επίσης καλό είναι να αποφεύγουμε την κατανάλωση τροφών που περιέχουν ασβέστιο ταυτόχρονα με αυτές που περιέχουν σίδηρο γιατί έτσι μειώνεται η απορρόφησή του.

ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ

1. Αδυναμία – εξάντληση - ευκολότερο λαχάνιασμα με μικρή προσπάθεια
2. Υπόταση
3. Διεύρυνση της σπλήνας
4. Πόνος στην κοιλιά
5. Νύχια λεπτά που σπάνε εύκολα
6. Τρίχες ξηρές
7. "Χλομάδα" στο πρόσωπο
8. Δύσπνοια

9. Πονοκέφαλο – ζάλη Αίσθημα παλμών – ταχυκαρδία

10.Ίκτερος (σε αιμολυτική αναιμία)

11.Διάρροια – απώλεια βάρους – κόκκινη γλώσσα – νευρολογικά προβλήματα όπως μούδιασμα, παραισθήσεις, δυσκολία στη βάρδιση, απώλεια μνήμης, κατάθλιψη και σύγχυση.

Εξετάσεις που πρέπει να γίνουν σε περίπτωση που υποψιαζόμαστε την αναιμία είναι:

- Εξετάσεις περιφερικού αίματος
- Βιοψία μυελού των οστών (όταν απαιτείται)
- Βιοψία λεμφαδένων, ήπατος Ακτινολογικός έλεγχος (θώρακος, κοιλίας, οστών)
- Αξονική τομογραφία θώρακος, άνω-κάτω κοιλίας
- Γαστροσκόπηση και
- Κολονοσκόπηση

Θεραπεία – Μέθοδοι αντιμετώπισης

Στις ενδεδειγμένες θεραπευτικές μεθόδους περιλαμβάνονται οι ακόλουθες:

- Δια του στόματος θεραπεία, με την χορήγηση σιδήρου και φυλλικού οξέος
- Παρεντερική θεραπεία της αναιμίας με χορήγηση σιδήρου
- Μετάγγιση αίματος
- Μετάγγιση αιμοπεταλίων
- Χορήγηση ερυθροποιητίνης

- Χορήγηση Οξυγόνου
- Χορήγηση υγρών
- Ανάπαυση
- Η πρόληψη της νόσου μπορεί να επιτευχθεί με τακτικές γενικές ιατρικές εξετάσεις, που θα οδηγήσουν στην έγκαιρη ανίχνευση της αναιμίας και τη θεραπεία της.

Οι αιτίες που μπορούν να οδηγήσουν σε αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου είναι:

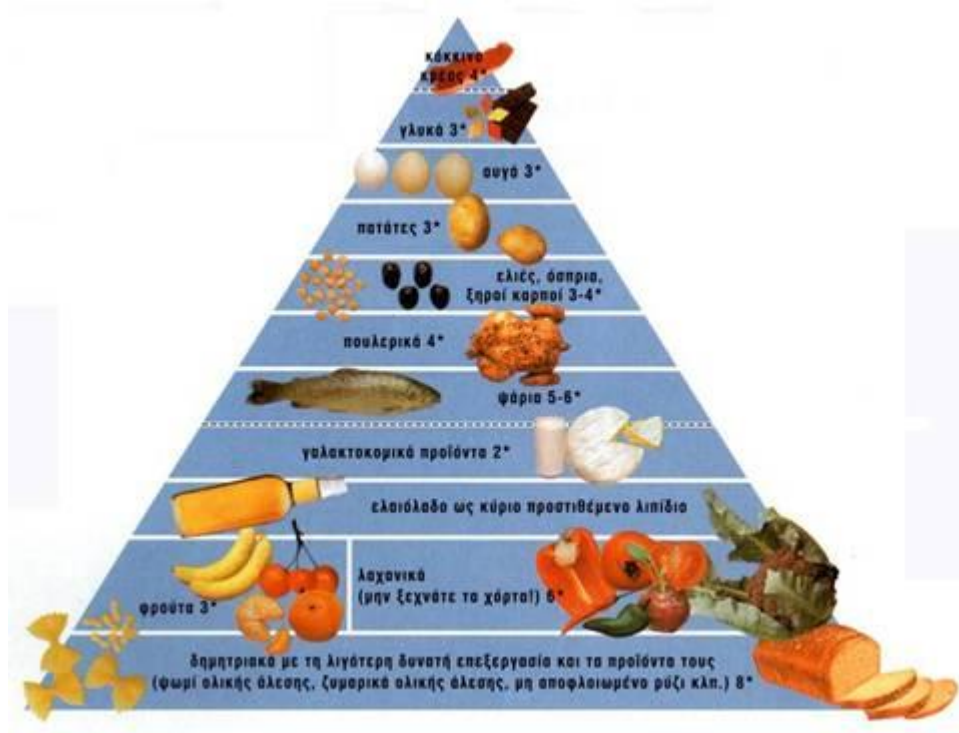
- Έλλειψη σιδήρου στην διατροφή
- Εγκυμοσύνη
- Απώλεια αίματος

Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε σίδηρο, όπως το συκώτι, τα θαλασσινά, οι ξηροί καρποί, τα φασόλια και το σπανάκι, μπορούν να προλάβουν την έλλειψη σιδήρου.

Επίσης, η λήψη βιταμίνης C μέσω της κατανάλωσης τροφών, όπως τα πορτοκάλια, έχει ως αποτέλεσμα την καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου.

Τέλος, είναι καλό να αποφεύγετε την υπερκατανάλωση τροφών που μπορεί να εμποδίσουν την απορρόφηση του σιδήρου, όπως το γάλα, ο κρόκος του αυγού, η σόγια, το τσάι και ο καφές.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ



Ακριβώς επειδή μόνο ένα ορισμένο ποσοστό του σιδήρου απορροφάται η συνιστώμενη ημερήσια διαιτητική πρόσληψη είναι:

Βρέφη μέχρι 6 μηνών: 0,27mg

Βρέφη 7-12 μηνών: 11mg

Άντρες άνω των 18 και γυναίκες άνω των 50: 8 - 10mg

Γυναίκες 19-50: 15 - 18mg

Στον πίνακα αναφέρονται μερικές καλές πηγές σιδήρου. Από αυτές ξεχωρίζουν το συκώτι και το κόκκινο κρέας:

1. ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
2. ΚΑΛΕΣ ΠΗΓΕΣ ΣΙΔΗΡΟΥ
3. ΚΡΕΑΤΑ
4. Σπλάχνα ζώων ιδιαίτερα: Συκώτι, Σπλήνα Κρέας βοδινό, μοσχάρι, αρνί, κοτόπουλο σκούρο κρέας, γαλοπούλα σκούρο κρέας
5. Μύδια,
6. Στρείδια,
7. Γαρίδες
8. Σαρδέλες
9. Αυγά
10. Αποξηραμένα μπιζέλια
11. Φασόλια,
12. φακές
13. Καρύδια,
14. σπόροι
15. ΨΩΜΙ – ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ Ολικής άλεσης ή εμπλουτισμένο ψωμί,
16. σπόροι σταριού
17. ΛΑΧΑΝΙΚΑ Μπρόκολα, λαχανάκια Βρυξελλών, φασόλια, σπαράγγια, παντζάρια ΦΡΟΥΤΑ αποξηραμένα φρούτα πχ σταφίδες, βερίκοκα, δαμάσκηνα, ροδάκινα, σύκα
18. Σάκχαρα
19. Πρωτεΐνες

20. Διατροφικοί παράγοντες που αναστέλλουν την απορρόφηση σιδήρου
21. Φαινολικά Οξέα, Φλαβονοειδή
22. Φυτικά Οξέα
23. Ασβέστιο
24. Όπως φαίνεται υπάρχουν φυτικά τρόφιμα, τα οποία περιέχουν σίδηρο, ο οποίος όμως δεν είναι εύκολα απορροφήσιμος. Σε αυτό το σημείο μπορεί να υποβοηθηθεί η απορρόφηση με κάποιους συνδυασμούς τροφίμων. Παρακάτω ακολουθούν κάποια θρεπτικά συστατικά τα οποία βοηθούν στην απορρόφηση του σιδήρου
- ✘ Προτιμάτε το λευκό από το κόκκινο κρασί
 - ✘ Ο σίδηρος βρίσκεται σε αρκετές ποσότητες στις τροφές. Όταν αγοράζετε τυποποιημένα τρόφιμα, αναζητείστε τη λέξη «reduced» που σημαίνει ότι ο σίδηρος εύκολα ή δύσκολα απορροφάται από τον οργανισμό.
 - ✘ Φαρμακευτική αντιμετώπιση
 - ✘ Όταν υπάρχει σιδηροπενική αναιμία χρειάζεται φαρμακευτική αντιμετώπιση κι όχι μόνο διατροφική. Στόχος της χορήγησης συμπληρωμάτων είναι η αύξηση της αιμοσφαιρίνης, του αιματοκρίτη και η πλήρωση των αποθηκών του σιδήρου
 - ✘ Απαιτείται παρακολούθηση επειδή μπορεί να παρουσιαστούν διάφορες παρενέργειες. Σε κάποια άτομα παρουσιάζονται καούρες, ναυτία, μετεωρισμός, δυσκοιλιότητα ή διάρροια.
 - ✘ Η περίοδος που πρέπει να ακολουθεί την θεραπεία ο ασθενής είναι 3-6 μήνες. Ο αριθμός μπορεί να αποκατασταθεί σε 2 μήνες, αλλά η θεραπεία πρέπει να συνεχιστεί προκειμένου να πληρωθούν οι αποθήκες (φερριτίνη).
 - ✘ Αν μετά από 2 μήνες δεν έχουν βελτιωθεί οι αιματολογικοί δείκτες και ο ασθενής ακολουθούσε τις συστάσεις, τότε χρειάζεται

περαιτέρω εξέταση. Σε σοβαρές περιπτώσεις ο σίδηρος χορηγείται παρεντερικά.

- ✘ Το καλύτερο σκεύασμα είναι ο δισθενής θειικός σίδηρος που περιέχει 67mg στοιχειακού σιδήρου σε κάθε δισκίο των 200mg και χορηγείται με άδειο στομάχι. Η συνολική ημερήσια δόση είναι 50-200mg στοιχειακού σιδήρου.

Οι μαθήτριες:

1. Αγγέλου Κωνσταντίνα
2. Βλαχοπούλου Ζέφη
3. Γιάννου Αντωνία
4. Καλαφάτη Γωργία